

Het gezonde werken

‘Zitten is het nieuwe roken’

Het nieuwe werken is oud nieuws. Het gezonde werken moet zorgen voor een duurzame arbeidsrelatie, met een gezond kantoor en vitale en productieve medewerkers.

Het gezonde werken is nog vrijwel onbekend terrein voor opdrachtgevers, ontwerpers en voor facility managers. Klachten van werknemers verminderen door te zorgen voor een gezond kantoorinterieur waar werknemers controle hebben over hun omgeving en zo min mogelijk stress ervaren.

Maar wat is nou een gezond kantoor? In zeven stappen – ontwikkeld door Evelien Koekkoek, interieurarchitect en gespecialiseerd in gezonde werkomgevingen – worden in dit artikel de basisprincipes uitgelegd. Koekkoek baseerde deze principes naar aanleiding van haar fascinatie voor gezondheid dankzij haar achtergrond als topsporter. Daarnaast heeft zij interieurarchitect een passie voor de invloed van de omgeving op het gedrag van mensen.

Stap 1: De eerste indruk

Een goede eerste indruk bevordert het gevoel van vertrouwen. Op het kantoor is het van groot belang hoe een werknemer of klant het gebouw benadert. De entree is de eerste indruk, die net als bij het ontmoeten van personen, het belangrijkste is om een gevoel van vertrouwen te wekken. En hoe meer vertrouwen hoe prettiger de persoon zich voelt.

Stap 2: Bouw aan vertrouwen

Een vertrouwde omgeving kun je realiseren door de visie van de organisatie terug te laten komen in het

interieur. Bijvoorbeeld door herkenbare *brandgraphics* te plaatsen, maar ook op een subtiele manier, zoals de keuze voor een milieuneutraal gebouw door een bedrijf dat voor duurzaamheid staat.

Stap 3: Verminder overlast

Ongemerkt kan onze omgeving voor veel stress zorgen. Geluidsoverlast en klimaat scoren het hoogste op de stressladder. Geluidsoverlast wordt over het algemeen opgelost met akoestische materialen. Beter nog is het wanneer de werknemer kan ontsnappen aan het geluid, door activiteits-gerelateerde werkplekken te creëren met voldoende stiltewerkplekken. De werknemer wordt baas over zijn eigen omgeving, waardoor klachten direct verminderen. Ook het zelf regelen van het klimaat zorgt er voor dat werknemers minder overlast ervaren en minder klagen.

Stap 4: Sta op en loop

‘Zitten is het nieuwe roken’, is een uitspraak die je steeds vaker hoort. Zitten is zeer schadelijk voor de gezondheid doordat deze houding de bloedsomloop beknelt. Helaas wordt hier nog weinig actie op ondernomen als we naar kantoorinterieurs kijken. De meeste werkplekken zijn ingericht op zitten. Zit-sta-werkplekken zijn een goede uitkomst, maar vaak prijzig. Om werknemers meer te laten bewegen kan je activiteitgerelateerde werkplekken plaatsen met zo veel

mogelijk variatie aan zit- en sta-mogelijkheden. Staand vergaderen duurt een derde korter dan een zittende vergadering met het zelfde resultaat en daarbij bespaar je kosten doordat je geen stoelen hoeft aan te schaffen. Een win-winsituatie dus!

Stap 5: Creëer een gezond klimaat

Zoals aangegeven is klimaat een enorme trigger voor klachten. Een gezond klimaat zorgt voor veel zuurstof in de lucht en daardoor voor productieve werknemers. Bouwmaterialen hebben veel invloed op het klimaat, let op de chemische uitstoot van plaatmaterialen en tapijten. Ook printers zijn een bron van schadelijke chemicaliën, plaats deze dus het liefst afgescheiden van de werkplek in een ruimte met ventilatie. Gelukkig zijn planten tegenwoordig weer helemaal hip in het interieur, want behalve dat ze zorgen voor meer privacy en minder stress (bewezen in diverse wetenschappelijke studies), zuiveren zij de lucht die wij inademen.

Stap 6: Verlicht en kleur het interieur

Het bioritme van de mens reageert voor het grootste gedeelte op daglicht. Rond de wintertijd merken de meeste mensen dat hun energiepeil omlaag gaat. Daarnaast wordt onze benodigde vitamine D met name opgenomen door direct zonlicht op de huid. Zorg daarom voor voldoende daglicht op de werkvloer als je energieke werknemers wilt. Plaats bureaus bijvoorbeeld niet verder dan 1,5 meter van het raam. Zorg voor voldoende buitenruimte, balkon of dakterrassen waar je werknemers af en toe op een prettige manier buiten kunnen verblijven/vergaderen, en dan niet alleen de rokers.

Qua kleur in het interieur zijn nog geen wetenschappelijke bewijzen over de invloed die dit heeft op de mens. Wat we wel weten is dat de omgeving sterke invloed heeft op mensen door de associatie die zij ervaren. Rood is bijvoorbeeld geen slimme keuze in ziekenhuizen. Je kunt kleur onder andere gebruiken om stap 2. ‘Bouw aan vertrouwen’ te versterken. Pas de kleuren toe die bij de organisatie passen.

Stap 7: Ontspan

Burn-outs komen de laatste jaren steeds vaker voor. Werk en privé lopen in elkaar over en ambitieuze mensen vinden het moeilijk om ontspanning te vinden. Werknemers een plek geven om te ontspannen is het minste wat je kunt doen wanneer er veel van ze verwacht wordt. Ontspannen kan op verschillende manieren:

1. Ontspannen door middel van beweging en fun; plaats spelementen op de werkvloer zoals fitnessballen, springtouwen, voetbaltafels of pooltafels waardoor werknemers gestimuleerd worden om af en toe iets anders te doen dan werken.
2. Ontspannend door middel van individuele ontspanning. Creëer de mogelijkheid voor werknemers om



zich even terug te trekken, dit kan een stilte-ruimte zijn, maar ook gerust een fijne loungebank die wat afgescheiden is van de werkvloer.

3. Ontspannen door *powernappen*; in diverse wetenschappelijke studies is bewezen dat de productiviteit tot wel tweehonderd procent kan stijgen wanneer werknemers halverwege de dag een kort slaapje doen. Om van dit voordeel gebruik te kunnen maken, zal je hiervoor gelegenheid moeten bieden in de vorm van een powernap-ruimte/stoel.

Dankzij dit artikel heb je de basisprincipes te pakken die je nodig hebt om een gezond kantoor te creëren. Zoals aangegeven hoeven de oplossingen geen extra kosten met zich mee te brengen, ze kunnen kosten besparen of zelfs winst genereren wanneer werknemers productiever worden. Het is tijd om over te stappen van het nieuwe werken op het gezonde werken.

> Evelien Koekkoek is interieurarchitect.

‘Geluidsoverlast en klimaat scoren het hoogst op de stressladder’